２０２５年６月　すすきの保育園予定献立

日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	麦茶 せんべい	ご飯 豚玉煮 ナムル なめこの味噌汁	牛乳 ちんすこう	米 砂糖 ごま油　ごま 小麦粉　黒糖　油	豚肉　卵 海苔 味噌 牛乳	玉ねぎ　チンゲン菜 もやし　人参 なめこ　小ねぎ
3	火	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ご飯 鮭のねぎ塩焼き 茎わかめのきんぴら 大根と小松菜の味噌汁	牛乳 きな粉ラスク	米 油 砂糖 フランスパン　マーガリン	鮭　茎わかめ 豚肉 味噌 牛乳　きな粉	長ねぎ　にんにく ごぼう　人参 大根　小松菜
4	水	麦茶 かぼちゃスティック	チキンカレーライス ブロッコリーとひじきのサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	米　じゃが芋 油 小麦粉　砂糖　マーガリン ホイップクリーム	鶏肉 ひじき 飲むヨーグルト 牛乳　卵	人参　玉ねぎ ブロッコリー　コーン きゅうり パイン缶
5	木	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ご飯 照焼きハンバーグ コールスローサラダ えのきの味噌汁	牛乳 のり塩スナッ麩	米 パン粉　砂糖 片栗粉　油 麩　マーガリン	豚肉 豆乳 ハム　油揚げ　味噌 牛乳　青海苔	玉ねぎ キャベツ　人参　コーン えのき
6	金	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏の南部焼き 春雨サラダ しめじと卵のすまし汁	牛乳 フルーツコーンフレークヨーグルト	米　ごま 春雨　砂糖　ごま油 砂糖　コーンフレーク	鶏肉 卵 牛乳　ヨーグルト	きゅうり　人参 しめじ みかん缶　パイン缶
7	土	麦茶 リッツ	チキンライス ツナサラダ ウインナーとコーンのスープ	牛乳 ビスコ・せんべい	米　油 砂糖 ビスコ	鶏肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ　人参 キャベツ　きゅうり グリンピース　コーン
9	月	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉と高野豆腐のうま煮 白菜と蒸し鶏の磯香和え 小松菜の味噌汁	牛乳 あじさいゼリー	米 油　砂糖 カルピス　ぶどうゼリーの素	豚肉　高野豆腐 鶏肉　海苔 油揚げ 牛乳　ゼラチン	玉ねぎ　人参 白菜　きゅうり 小松菜 キウイフルーツ
10	火	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ほうれん草と豆腐のスープ	牛乳 ゆかりしらすおにぎり	ロールパン 砂糖 じゃが芋　マヨネーズ 米	鶏肉 豆腐 牛乳　しらす	玉ねぎ　トマト缶 パセリ　人参 きゅうり　ほうれん草 ゆかり
11	水	麦茶 クラッカー	麦ご飯 さわらの西京焼き 大豆のチーズサラダ かぼちゃのすまし汁	牛乳 焼きうどん	米　押麦 砂糖 マヨネーズ うどん	サワラ 味噌 大豆水煮　チーズ 牛乳　豚肉　青海苔	きゅうり　人参 コーン かぼちゃ　玉ねぎ キャベツ
12	木	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の塩昆布和え じゃが芋とにらの味噌汁	牛乳 黒ごまサンド	米 片栗粉　油　ごま油 じゃが芋 食パン　マーガリン　グラニュー糖　ごま	鶏肉 塩昆布 味噌 牛乳	生姜　切干大根 小松菜　人参 にら
13	金	麦茶 ミレービスケット	ビビンバ丼 わかめサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 オレンジ・ウエハース	米 ごま　ごま油 砂糖　油 ウエハース	豚肉 わかめ 豆腐　味噌 牛乳	長ねぎ　にんにく　生姜 もやし　人参　にら キャベツ　きゅうり　玉ねぎ オレンジ
14	土	麦茶 アスパラガスビスケット	味噌ラーメン 人参のサラダ バナナ	牛乳 ワッフル・せんべい	中華麺 ごま油 油　砂糖 ワッフル	鶏肉　味噌 ツナ 牛乳	ほうれん草　玉ねぎ　コーン 人参　もやし バナナ
16	月	麦茶 せんべい	麦ご飯 タンドリーチキン 切干大根のサラダ 玉ねぎと卵の中華スープ	牛乳 お好み焼き	米　押麦 カレー粉 砂糖　ごま油 小麦粉	鶏肉　ヨーグルト ちくわ 卵　豚肉 牛乳　桜えび　青のり　かつお節	切干大根　人参 小松菜　玉ねぎ キャベツ　小ねぎ
17	火	麦茶 バナナ	ご飯 肉じゃが もやしのツナ和え チンゲン菜の味噌汁	牛乳 揚げパン	米 白滝　油　砂糖　じゃが芋 ロールパン	豚肉 ツナ 油揚げ　味噌 牛乳	人参　玉ねぎ もやし　コーン きゅうり　チンゲン菜
18	水	麦茶 プルーン	麦ご飯 にら豚春雨 カニカマサラダ 大根とわかめの味噌汁	牛乳 うずまきパイ	米　押麦 春雨　砂糖　ごま油 ごま　マヨネーズ パイシート　こしあん	豚肉 カニカマ 味噌　わかめ 牛乳	玉ねぎ　人参　にら 生姜　キャベツ　きゅうり 大根
19	木	麦茶 かぼちゃスティック	けんちんうどん 小松菜ともやしのごま和え チーズ	牛乳 ひじきご飯	うどん ごま　砂糖 米	鶏肉　厚揚げ かまぼこ チーズ 牛乳　油揚げ　ひじき	大根　ごぼう　人参 長ねぎ 小松菜　もやし
20	金	麦茶 リッツ	ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの中華和え かぼちゃのスープ	牛乳 ヨーグルトバナナケーキ	米 油　砂糖　片栗粉 ごま　ごま油 小麦粉　マーガリン	豚肉 豆腐　味噌 ちくわ 牛乳　卵　ヨーグルト	長ねぎ　生姜　にんにく 干し椎茸　人参　キャベツ 玉ねぎ　かぼちゃ バナナ
21	土	麦茶 クラッカー	ご飯 がんもと豚肉の旨煮 蒸し鶏のサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 みかんゼリー・せんべい	米 油 砂糖　ごま油 みかんゼリー	がんもどき　豚肉 鶏肉 豆腐　味噌 牛乳	人参　大根 キャベツ　きゅうり 小松菜
23	月	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 千草焼き 納豆和え 麩とほうれん草の味噌汁	牛乳 豆乳ココア蒸しパン	米 砂糖 麩 小麦粉　ココア	鶏肉　卵 納豆　なると 味噌 牛乳　豆乳	玉ねぎ　たけのこ もやし　人参　きゅうり ほうれん草
24	火	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ご飯 アジの胡麻揚げ 切干大根の煮付け 豆腐といんげんの味噌汁	牛乳 カレーチーズトースト	米 油　ごま 砂糖 食パン　マヨネーズ　カレー粉	アジ さつま揚げ 豆腐　味噌 牛乳　粉チーズ	切干大根　人参 いんげん
25	水	麦茶 ミレービスケット	麦ご飯 豚肉とたけのこの炒め物 スパゲティサラダ わかめスープ	牛乳 ごまスコーン	米　押麦 片栗粉　砂糖　油 スパゲティ　マヨネーズ　ごま ホットケーキミックス　マーガリン	豚肉 ロースハム わかめ 牛乳	生姜　たけのこ ピーマン　赤パプリカ きゅうり　人参 玉ねぎ
26	木	麦茶 野菜スティック＆チーズ	ハヤシライス ブロッコリーとカニカマのサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 リッツサンド	米 油　ハヤシルウ 砂糖 リッツ　いちごジャム	豚肉 カニカマ 卵 牛乳	生姜　にんにく　玉ねぎ 人参　エリンギ　マッシュルーム缶 ブロッコリー　キャベツ コーン　グリンピース
27	金	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ ABCスープ	牛乳 黒糖くずもち	米 砂糖 マヨネーズ　ABCマカロニ 黒糖　片栗粉	鶏肉 牛乳　きな粉	かぼちゃ　干しぶどう きゅうり　キャベツ トマト缶
28	土	麦茶 かぼちゃスティック	豚丼 マカロニサラダ かぶのスープ	牛乳 たい焼き・せんべい	米 砂糖　油 マカロニ　マヨネーズ たいやき	豚肉 牛乳	玉ねぎ　人参 きゅうり かぶ　小ねぎ
30	月	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ チンゲン菜とハムの中華和え しめじとキャベツのスープ	牛乳 鶏ごぼうチャーハン	スパゲティ 砂糖　油　ごま油 米	豚肉 ロースハム 牛乳　鶏肉	玉ねぎ　人参　トマト缶 マッシュルーム缶　もやし チンゲン菜　しめじ　キャベツ ごぼう　小ねぎ

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
＊栄養価は上段が０～２才児（午前おやつ有）、下段が３～５才児（午前おやつ無）となっております。
＊食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
＊保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）	脂質（g）	食塩相当量
3歳未満児	454	17.1	14.4	1.2
3歳以上児	539	21.0	17.0	1.4

＊栄養価は、上段が０～２才児（午前おやつあり）、下段が３～５才児（午前おやつなし）となっております。